

日立オープンレンジ

家庭用

# 取扱説明書・料理集 クッキングガイド

型式 MRO-BF7

保証書別添付

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

デコレーションケーキ



分量にぴったりの火加減と時間

**ドンピシャ加熱**



# もくじ

もくじ	2
安全上のご注意	
● 絵表示について	3
● ご使用のまえに	3
● 据え付けるとき	3・4
● 使用するとき	5・6
● お手入れのとき	6

## ご使用の前に

各部のなまえ	7
操作パネルのはたらき	8・9
付属品の種類	10
テーブルプレートの出し入れのしかた	10
初めてお使いになるとき	
● グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた	11
● 空焼きのしかた	11
このオーブンレンジについて	12
使える容器、使えない容器	12・13
加熱のしくみ	13
知っておいていただきたいこと	14

## オートメニュー

オートメニューキーの操作手順	15
オートメニューのご注意とお願い	
● オートメニューを上手に仕上げるために	16
● スチームオープンメニューを上手に仕上げるために	16
● オートメニューで使用する付属品	16
<b>あたため</b>	
<b>あたため 解凍あたため</b> の使いかた	17
● ご飯、お総菜のあたため	18
<b>解凍あたため</b>	
● 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため	19
<b>のみもの・デ일리</b>	
<b>1牛乳</b> ～ <b>10茶わん蒸し</b> 、 <b>12グラタン</b> ～ <b>14コンビニ弁当</b> の使いかた	20～24
<b>11ピザ</b> の使いかた	25
<b>スチームオープン</b>	
<b>15ケーキ</b> 、 <b>17かんたんパン</b> の使いかた	26
<b>16シュー</b> の使いかた	27
<b>カロリーカット</b>	
<b>18鶏のハーブ焼き</b> ～ <b>25ラムチョップ</b> の使いかた	28

## おこのみ操作

おこのみ操作キーの操作手順	29
<b>レンジ</b>	
<b>レンジ</b> の使いかた	30
● 加熱時間の決めかた	30
<b>レンジ700W</b> と <b>レンジ200W</b> のリレー加熱(自動切換)	31
<b>レンジ500W</b> と <b>レンジ100W</b>	
<b>オープン</b>	
<b>オープン</b> (予熱なし) の使いかた(角皿1枚/2枚)	32
<b>オープン</b> (予熱あり) の使いかた(角皿1枚)	33
<b>オープン</b> (予熱あり) の使いかた(角皿2枚)	34
<b>グリル</b>	
<b>グリル</b> の使いかた	35
<b>発酵</b>	
<b>レンジ 発酵</b> の使いかた	36
<b>オープン 発酵</b> の使いかた	37

## お手入れ

本体・付属品のお手入れ	38
においが気になるとき	38

## こんなとき

料理が上手にできないとき	39～41
次のことをお調べください	42
次の場合は故障ではありません	42・43
表示窓にこんな表示が出たとき	43

## 料理集

保証とアフターサービス	79
「ご相談窓口」	79
仕様	裏表紙

## 待機時消費電力オフ機能

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「O」表示が消えます。)

キーを押しても受け付けません。

※ ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

●自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「O」表示が点灯します。

# 安全上のご注意 必ずお守りください

**絵表示について** お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。



**危険** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。



**警告** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷などを負うことが想定される」内容です。



**注意** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

## 絵表示の例



この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。



この記号は、してはいけない「禁止内容」です。



この記号は必ず実行していただく「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## ご使用のまえに



(火災・感電・けがの原因)



- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。



分解禁止

## 据え付けるとき



(感電・ショート・発火・火災の原因)



- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)



- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)



- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)



- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること



据え付けるとき

警告



アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(法令で禁止されています。)

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

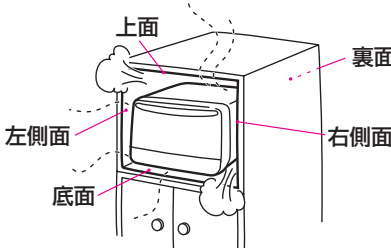
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

(火災・発火・感電の原因)



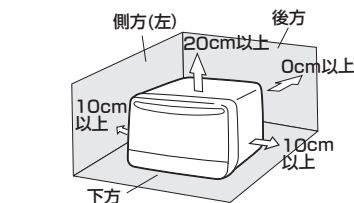
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0

本製品は「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

警告



(事故の原因)

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
- 抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドア、つゆ受け部に無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。  
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

使用するとき(レンジのとき)

注意

(やけど・けが・発煙・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。  
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。
- あたためで飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニューで調理しない。

(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(絶対にオートメニューで加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

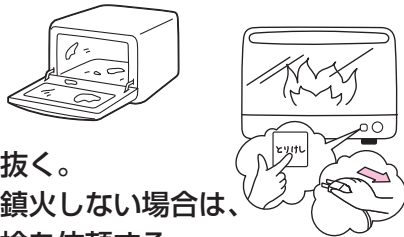
使用するとき(レンジ、グリル、オーブン、スチームオーブンのとき)

⚠ 注意

(発煙・発火の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
  1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
  2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



使用するとき(グリル、オーブン、スチームオーブンのとき)

⚠ 注意

(やけどやけがの原因)



- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

お手入れのとき

⚠ 警告



- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お願い

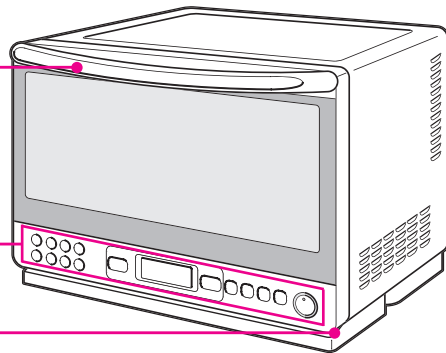
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

ご使用前に  
各部のなまえ

ドアハンドル

操作パネル

つゆ受け



上ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

テーブルプレート(セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。

庫内灯

皿受棚

角皿をのせます。

ドア

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアファインダー

下ヒーター

加熱室底部に内蔵されています。

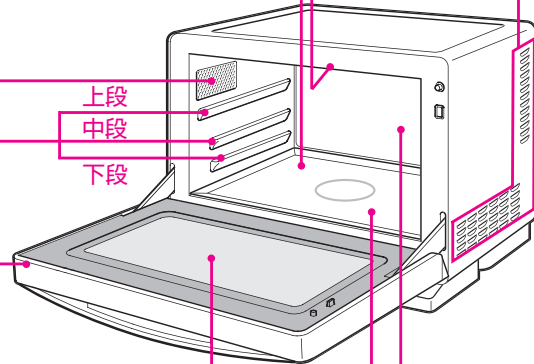
排気口

上段

中段

下段

加熱室



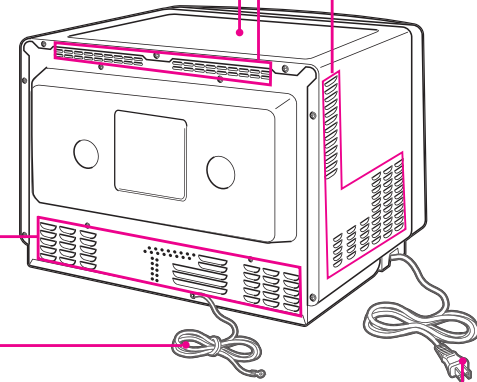
排気口

キャビネット

吸気口

アースリード線

差込プラグ



# ご使用の前に

## 操作パネルのはたらき

1 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力、上段、下段を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

オートメニューの手順

※ → はオートメニューの手順の一例です。

2 オートメニューキー → P.15~28

キーを押してオートメニューの種類を選びます。  
(オートメニュー番号が表示窓に表示されます。)

3 メニュー選択キー

キーを押して、お好みのメニュー番号を設定します。

4 仕上がり／温度調節キー → P.14

オートメニューの調理のとき、用途やおこのみに応じて仕上がり調節に使用します。

5 あたため／スタートキー → P.17

あたため、解凍あたため のときにキーを押すだけで自動的に加熱します。  
あたため 以外の調理をスタートさせるときにも使います。

のみものデ일리

1 牛 乳 4 根 菜 7 天ぷらあたため 10 茶わん蒸し 13 焼きそば

2 お 酒 5 半 解 凍 8 冷蔵食品バリッと 11 ピ ザ 14 コンビニ弁当

3 葉・果 菜 6 解 凍 9 冷蔵食品バリッと 12 グラタン

スチームオープン

15 ケ ー キ

16 シ ュ ー

17 かんたんパン

カロリーカット

18 鶏のハーフ焼き 21 ヒレカツ 24 ジンギスカン

19 鶏のから揚げ 22 オープン天ぷら 25 ラムチョップ

20 エビフライ 23 スペアリブ

おこのみ操作

オープン入替2段

オープン(発酵)

グリル

レンジ(発酵)

脱臭

10分

1分

10秒

仕上がり/温度

メニュー選択

オートメニュー

のみものデ일리

スチームオープン

カロリーカット

とりけし

あたためスタート

解凍あたためは2度押し

6 スタートランプ

オートメニューの調理とおこのみ操作、脱臭のとき点滅します。  
加熱が始まると消えます。

11 脱臭キー → P.11、38

加熱室のにおいが気になるときに使います。

12 とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

おこのみ操作の手順

※ → はおこのみ操作の手順の一例です。

7 おこのみ操作キー → P.29~37

料理に合わせて **レンジ** **グリル** **オープン** を選びます。  
角皿2枚を使うときは **オープン入替2段** を使います。途中で角皿の上下を入れ替えます。

8 仕上がり／温度調節キー → P.32~34、37

**オープン** の温度を調節するときに使います。  
温度を「あげる」ときは **▲** を押します。  
温度を「さげる」ときは **▼** を押します。

9 タイマーセットキー → P.29~37

加熱時間をセットするとき使います。

10 あたため／スタートキー

調理をスタートさせるとき使います。



# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

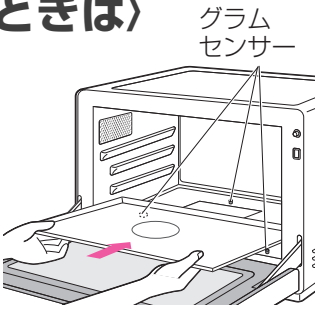
加熱方法	レンジ	グリル	オープン
付属品の種類			
■テーブルプレート（セラミック製） おこのみ操作の[レンジ]とオートメニューの「1牛乳」～「10茶わん蒸し」、「12グラタン」～「14コンビニ弁当」、「18鶏のハーブ焼き」～「25ラムチョップ」を調理するときに、加熱室底面にセットして使います。急冷すると割れることがあります。	○	×	×
■角皿2枚（ホーロー製） （皿受棚にのせます。） 急冷すると、変形、ホーローはがれの原因になります。	×	○	○
■焼網 テーブルプレート、または角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	×	○	○

■クッキングガイド（本書） ■保証書

## テーブルプレートの出し入れのしかた

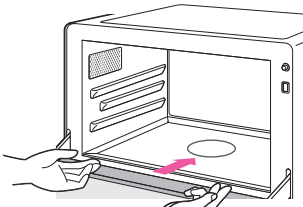
〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉

テーブルプレートは両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

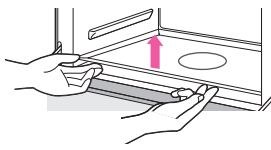


〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるのでやけどに注意してください。



指先で奥まで押し、軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

**お願い** 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ  
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。（食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

# 初めてお使いになるとき

## グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。  
●オートメニューのときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。  
●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

● 差込プラグをコンセントに差し込む

● 待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。→P.14  
ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける

0

2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

グラムセンサー

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。（加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッと鳴って「COO」が表示されます。）

## 空焼きのしかた

グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。  
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

● テーブルプレートを取り出してドアを閉める。

(テーブルプレートを取り出さずに脱臭キーを押すと「CO9」を表示してスタートできません。)

1 脱臭キーを押す

オープン

2 スタートキーを押す

オープン 20分

※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

0

⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレートにふれない。(やけどの原因)

# このオーブンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより、食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。→ P.11

## ●電子レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。

本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1～2割ほど少ない時間にセットしてください。

## ●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で

**あたため**で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。  
レンジ700Wかレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。

## ●オーブン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。
- オートメニューで記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、"おこのみ操作をするときの加熱時間" → P.47 を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり薄かったりすることがあります。設定温度を10～20℃上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないときは3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してから










加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

# 使える容器、

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えない発火することがあります。加熱スタート後、
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わな

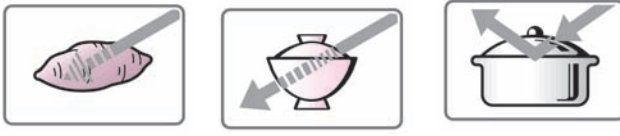
加熱の種類		電子レンジ	ヒーター加熱 (グリル、 オープン加熱)	
容器の種類				
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど 	×	×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など 	○	○	
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	
	その他のプラスチック容器 	×	×	
ラップ類 		○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど 		×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など 		×	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

# 使えない容器

いでください。間違えると食品や容器が発煙・加熱の種類を確認してください。づく耐熱温度表示をごらんください。○印は使える。いください。×印は使えない。

# 加熱のしくみ

レンジ 電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です  
水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます  
盛りつけたままで加熱できます

グリル 食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。

オープン 上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。





# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について



本製品は使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり/温度調節キー について

オートメニューの調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

**のみもの・デ일리** ( **5半解凍** ~ **13焼きそば** )、**スチームオープン** ( **16シュー**、**17かんたんパン** )、**カロリーカット** ( **18鶏のハーブ焼き** ~ **25ラムチョップ** ) のとき、3段階に調節できます。

 押すと **強**、 押すと **弱** になります。通常は **中** になっています。

**あたため** **解凍あたため** **のみもの・デ일리** ( **1牛乳** ~ **4根菜**、**14コンビニ弁当** )、**スチームオープン** **15ケーキ** のとき、5段階に調節できます。初めは **中** にセットしてあります。

**のみもの・デ일리** **1牛乳** **2お酒** はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

- 仕上がり調節は、**あたため** **解凍あたため** の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。


## グラム・ポジション システムについて


食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。

**レンジ** 加熱のオートメニューの調理の時や、**レンジ** 加熱と **オープン**、**グリル** を併用したオートメニューの調理の時にグラム・ポジション システムがはたらきます。

※オートメニューをセットし、表示窓に **レンジ** 加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(「**02**」表示が出て加熱できません。)

## メロディー機能、**オープン入替2段** の入替報知音について

- 調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー  を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

- **オープン入替2段** 調理の途中で角皿の **上段** と **下段** を入れ替える時間をメロディーで知らせ、加熱を中断します。ドアを開けないでそのままにしておくと約2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。  **P.32、34**

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ動きます。

**トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。**

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

**調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。**

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。

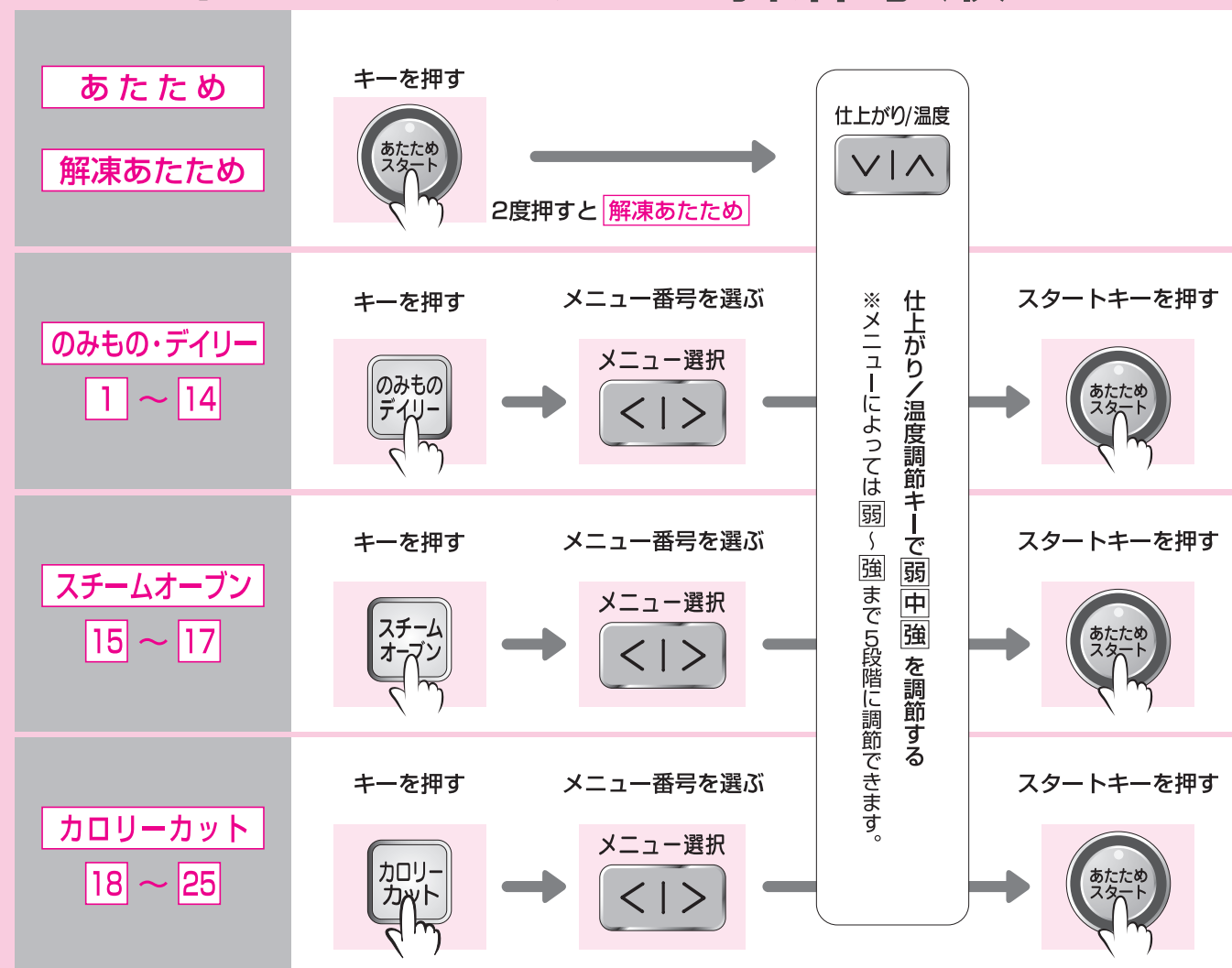
## 写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# オートメニュー

好みのメニューがセンサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。  
加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。  
オートメニューの基本的な使用方法と調理のコツ、メニューを読んで上手に使いこなしてください。

## オートメニューキーの操作手順



- あたため／解凍あたため .....  **P.17~19**
- のみもの・デ일리 .....  **P.20~25**
- スチームオープン .....  **P.26、27**
- カロリーカット .....  **P.28**



# オートメニューのご注意とお願い

オートメニューを上手に仕上げるために オートメニューで使用する付属品

## 調理する分量や材料は

クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

## 使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

## オートメニューで作れるものは

クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

## 加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いて角皿や食品の前後を入れ替えてください。

## オートメニューでできる分量は

クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。→ P.30、46、47

## 追加加熱はおこのみ操作で

オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

## のみの・デ일리 1～14

オートメニュー	使用する付属品
1 牛乳	※ (加熱室底面)
2 お酒	
3 葉・果菜	
4 根菜	

## 5 半解凍 6 解凍

オートメニュー	使用する付属品
7 天ぷらあたため	(焼網)
8 冷蔵食品パリッと	(加熱室底面)
9 冷凍食品パリッと	(加熱室底面)

## 10 茶わん蒸し

オートメニュー	使用する付属品
11 ピザ	(角皿) (下段)
12 グラタン	(焼網) (加熱室底面)

## 13 焼きそば 14 コンビニ弁当

オートメニュー	使用する付属品
13 焼きそば	※ (加熱室底面)
14 コンビニ弁当	

## スチームオープン 15～17

オートメニュー	使用する付属品
15 ケーキ	(角皿)
16 シュー	(下段)
17 かんたんパン	(下段)

## カロリーカット 18～25

オートメニュー	使用する付属品
18 鶏のハーブ焼き	(焼網) (加熱室底面)
19 鶏のから揚げ	
20 エビフライ	
21 ヒレカツ	
22 オープン天ぷら	(加熱室底面)
23 スペアリブ	
24 ジンギスカン	

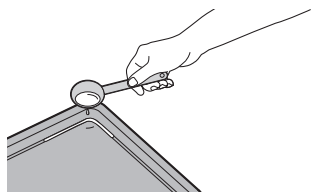
オートメニュー	使用する付属品
25 ラムチョップ	(焼網) (加熱室底面)

※テーブルプレートに食品を置く場合は中央に置きます。

## スチームオープンメニューを上手に仕上げるために

### オープンで加熱中に蒸気(スチーム)をかけたいときは

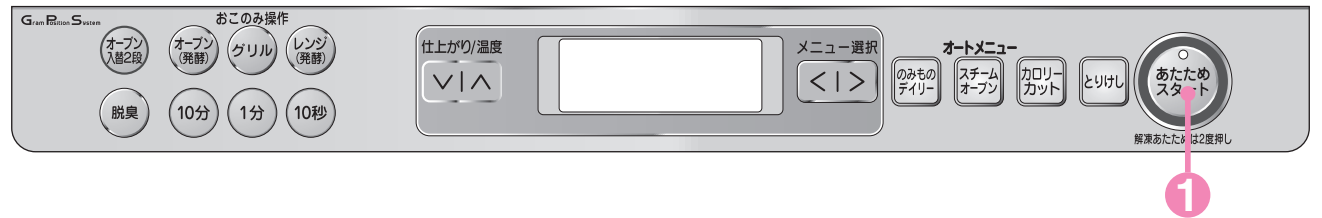
「スチームオープン」は、オープン加熱中にスチームをかけながらふっくらとやわらかく焼き上げます。オートメニューの「15 ケーキ」「16 シュー」「17 かんたんパン」は角皿の周りの溝に水(大さじ2・約30mL)を流し入れてから焼きあげます。



# オートメニュー あたため

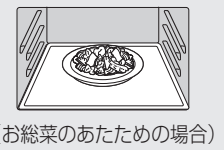
器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため 解凍あたため の使いかた



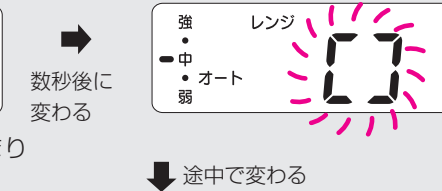
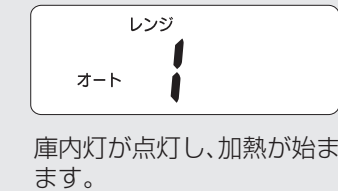
### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



## 1 キーを1度押す

キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。  
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。→ P.18  
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。→ P.19  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。



※表示の時間は一例です。

## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは「のみの・デ일리」1牛乳を使います。→ P.48、お酒のあたためは「のみの・デ일리」2お酒を使います。→ P.48
- ご飯のあたためは、「あたため」やや弱、冷凍ご飯の解凍あたためは「解凍あたため」で加熱します。
- 「あたため」キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。
- 水のあたためはできません。「のみの・デ일리」1牛乳か2お酒を使います。

## あたため 解凍あたため の特長

ご飯やお総菜をスピーディーにあたためます。

●メニューによってはラップなどのおおいをします。  
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などはしけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。→ P.18、19

## あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で → P.46、47  
1～4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- グラム・ポジションシステムがはたります。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。
- みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

インスタント食品の加熱は → P.48

仕上がりがぬるかったときは「レンジ」700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

- 「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

ご飯、お総菜のあたため

**あたため**（1度押し） ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。

- 包装や容器、材質に注意して**  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

●**スープ、シチューはかき混ぜて**  
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。
- 冷蔵室から出したものは、**やや強**で加熱します。**


●**凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は**  
**5半解凍** **6解凍**を使います。→ P.21、22

●**ご飯は **やや弱**で加熱します。**

※食品の重量(量)に対して大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 **やや弱** か **弱** に合わせます。  
※食品の重量(量)に対して小さくて軽い容器のときは、仕上がり調節 **やや強** か **強** に合わせます。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

**あたため**（1度押し）で加熱します。

メニュー名および調理のコツ			おいの 有無
ご飯もの		● <b>ご飯・おにぎり</b> あたため仕上がり調節 <b>やや弱</b> で加熱する。表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく上げたいときは、水や酒をふる。	—
		● <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	—
めん類		● <b>スパゲッティ・焼そば</b> 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	—
焼きもの		● <b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおいをする。	有
		● <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ● <b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	—
揚げもの		● <b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	—

メニュー名および調理のコツ			おいの 有無
炒めもの		● <b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—
煮もの		● <b>野菜の煮もの・おでん</b> (卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	—
		● <b>煮魚</b> 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。	有
蒸しもの		● <b>シューマイ</b> 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	—
汁もの		● <b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。	有
		● <b>みそ汁・コンソメスープ</b> 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

**あたため**を2度押しして **解凍あたため** で加熱します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディにあたためます。




- 包装やラップをはずし、容器に移しかえて**  
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。




●**重ならないように並べて**  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

●**ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。
- ラップまたはふたを使い分けて**  
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。ラップでおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

●**冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。**  
－20℃以下の冷凍食品をオートメニューで調理すると、加熱不足になることがあります。**レンジ** **700W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ			おいの 有無
ご飯もの／めん類		● <b>冷凍ご飯・おにぎり</b> 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央を少しあげる。 ● <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ● <b>冷凍スパゲッティ</b> 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	有
		● <b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	有
揚げもの		● <b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	—

メニュー名および調理のコツ			おいの 有無
炒めもの		● <b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	有
蒸しもの		● <b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	有
汁もの		● <b>冷凍カレー・シチュー</b> 耐熱性の容器に入れ、おいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	有

オートメニューであたためられないメニューがあります。

**レンジ** **500W** で様子をみながら加熱します。

- 食品の重量が100g未満のとき
- 乳幼児のミルクやベビーフード
- 肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

いか料理をするとはじける

**レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い **レンジ** **500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるとき → P.48

- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして **レンジ** **500W** で加熱します。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★ラップなどでピッタリ密封をする

★熱いものは

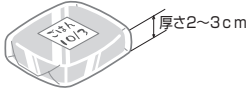
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは小分けに

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100～300g)ずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g) ずつラップなどで包み、冷凍します。





# のみもの・デ일리ー

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.16

毎日使うメニューをキーを押して選択します。

のみもの・デ일리ー											
1 牛乳	4 根菜	7 天ぷらあたため	10 茶わん蒸し	13 焼きそば							
2 お酒	5 半解凍	8 冷蔵食品/パック	11 ピザ	14 コンビニ弁当							
3 葉・果菜	6 解凍	9 冷凍食品/パック	12 グラタン								

## 1牛乳 ～ 10茶わんむし、12グラタン ～ 14コンビニ弁当 の使いかた



(例) 3葉・果菜の場合		※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「 <b>02</b> 」が表示され、加熱できません。		
<b>食品を入れる</b>				(キャベツの場合)
<b>1</b>	<b>キーを押す</b>	表示窓に「1」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。		
<b>2</b>	<b>メニュー選択キー</b> または  を押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。		
<b>3</b>	<b>キーを押す</b>	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。		
		途中で変わる		
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>		庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。		

## 1牛乳 2お酒 のコツ……………

1回の分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	1牛乳	200mL (1人分) (冷蔵)
コーヒー		150mL (1人分)
お酒	2お酒	130mL (徳利1本分)
		180mL (コップ1杯分)

容器に7～8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。→ P.30

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 仕上がり調節弱で加熱します。

2お酒 のコツ → P.48



## 1牛乳 2お酒 のコツ(つづき)……………

牛乳びんでの加熱はできません。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



仕上がり/温度調節キーを使い分けます。

弱 から 強 まで5段階に調節できます。→ P.14

仕上がりがぬるかったときは

レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後に必ずかき混ぜます。

あたため ではなくあつくなりすぎます。

水のあたためは 1牛乳 または 2お酒 で加熱します。

## 3葉・果菜 4根菜 のコツ……………

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

3葉・果菜 は(葉菜)・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。

(果菜)・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。

(花菜)・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの。

4根菜 は (根菜)・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は

3葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、 4根菜 で加熱する根菜類は100～1000gです。

少量で加熱するときは

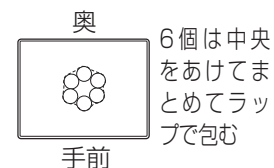
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.30

特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します



仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には、やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

## 5半解凍 6解凍 のコツ……………

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、オープン入替2段、脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレイが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレイは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を充分にふきとってください。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



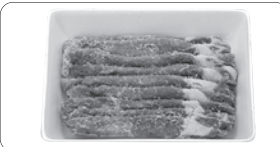

5半解凍 6解凍 のコツ(つづき) .....

5半解凍 6解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「**[ 03 ]**」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジションシステムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。  
－20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。**[レンジ100W]**で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときや、バラバラになって凍っているものは、**[レンジ100W]**で様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、**[レンジ100W]** か **[レンジ200W]**で、途中様子を見ながら解凍します。
- 5半解凍 6解凍** を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、メニュー選択－ **[<I>]** を押し **5半解凍** にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、メニュー選択キ－ **[<I>]** を押し **6解凍** にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、**[レンジ200W]**で様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4～5分です。


- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、**[レンジ100W]**で様子を見ながらさらに解凍します。


5半解凍 のコツ	6解凍 のコツ
<p>まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。</p> <div><p>均一な厚さのもの</p></div> <div><p>丸まった方を下にする</p></div>	<p>肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。</p> <div><p>薄く平たくしたもの</p></div> <div><p>アルミホイルを使って</p></div>
<ul style="list-style-type: none"><li>●加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。</li><li>●解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。</li></ul>	

7天ぷらあたため のコツ ..... **→ P.49**

8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと のコツ.....

- 食品の種類によってキーを使います。
- 8冷蔵食品パリッと**は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**9冷凍食品パリッと**は、調理済み冷凍食品を加熱します。**→ P.50、51**
- 分量は**  
1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外はオートメニューではできません)
- グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。**
- 食品を取り出すときは**  
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。
- 脂が気になるときは**  
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。
- 加熱する食品は**  
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。小さくて焼網にのせにくいものは、角皿に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べ、**中段**に入れて **オープン** **[210℃]**で様子を見ながら加熱します。
- テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。**  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

**注意**

**8冷蔵食品パリッと**、**9冷凍食品パリッと**で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

10茶わん蒸し のコツ ..... **→ P.60**

12 グラタン のコツ ..... **→ P.62**

**焼網をテーブルプレートにセットするときは**  
焼網が、加熱室壁面と接触しないように、テーブルプレートにセットします。焼網が、加熱室壁面と接触すると、火花(スパーク)が発生してフッ素コートが損傷します。

13 焼きそば のコツ ..... **→ P.57**



## 14コンビニ弁当のコツ

### あたためられるお弁当は

コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

### 1回の分量は

1個(1人分)です。ただし、同じお弁当なら2個(2人分)を同時にあたためられます。この分量以外ではできません。

### 置く位置は

テーブルプレート中央の円の上に置きます。

2個を同時にあたためる時は、中央に寄せておきます。



### 買ってきたらすぐにあたためる

- 買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして加熱します。
- 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
- 冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節 **やや強** か **強** にします。

## 14 コンビニ弁当 であたためられるお弁当の例です。

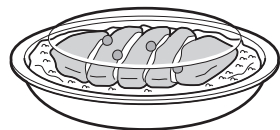
### ●ごはんとおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒

### ●丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



\* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。

## 14 コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例です。

### ●電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当

(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)

### ●1種類ずつ小分けしている弁当

(から揚げ・シューマイなど)

### ●お弁当屋さんの持ち帰り弁当

### ●おにぎり → P.19

## ⚠ 注意



### ●お弁当をあたためるときは

同じお弁当なら、同時に2個まであたためられますが、種類や形状、分量が違うものは、別々にあたためます。  
また上下に積み重ねると上手にあたためられません。



### ●ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。

### 具によってあたためかたが違う

- 揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。
- ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(焼きそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

### 食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。

加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

### 仕上がりかぬるかったときは

**レンジ** [500W] で様子を見ながらさらに加熱します。

### 加熱後の余熱を利用して

ご飯と具のあたためかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

# のみもの・デ일리

好みに合わせたトッピングで手作りピザがかんたんに作れます。

のみもの・デ일리													
1 牛乳	4 根菜	7 天ぷらあたため	10 茶わん蒸し	13 焼きそば									
2 お酒	5 半解凍	8 冷凍食品	11 ピザ	14 コンビニ弁当									
3 葉・果菜	6 解凍	9 冷凍食品	12 グラタン										

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.16

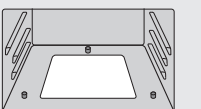
## 11ピザの使いかた

※冷凍ピザは **11ピザ** では焼けません。→ P.63



### 1 テーブルプレートを 取り出す

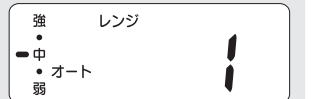
※テーブルプレートを取り出します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「**09**」が表示され、加熱できません。



(ピザの場合 → P.63)

### 1 のみもの・デ일리 キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



### 2 メニュー選択キー <1> または >1> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。



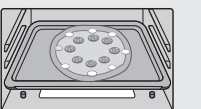
### 3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。



### 予熱終了音が鳴り予熱が 終わったら食品をのせた 角皿を入れる

予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を皿受棚の**下段**にセットする。



### 4 あたためスタート キーを押す

※表示の時間は一例です。



### 終了音が鳴ったら食品 を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

## 11ピザのコツ → P.63

## オートメニュー

# スチームオーブン

角皿の溝に水を張って作るスチームオーブンでふっくら焼き上げます。付属品は目的にあったものを使う。→ P.16

スチームオープン

15 ケーキ  
16 シュー  
17 かんたんパン

## 15ケーキ、17かんたんパンの使いかた



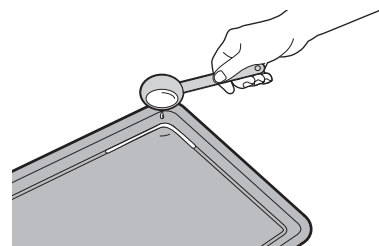
<b>テーブルプレートを取り出し食品をのせた角皿を入れる</b> ※角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れる	テーブルプレートを取り出します。 ※セットされていると、表示窓に「[ 09 ]」が表示され、加熱できません。 (かんたんパンの場合) → P.74	
<b>1 スチームオープン キーを押す</b>	表示窓に「15」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。	
<b>2 メニュー選択キー &lt;I&gt; または I&gt; を押す</b>	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。	
<b>3 あたためスタート キーを押す</b>	途中で変わる ※表示の時間は一例です。 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

**15ケーキのコツ** → P.66 ..... **17かんたんパンのコツ** → P.74 .....

必ず角皿の周りの溝に水を入れる → P.16

スチームでふっくらやわらかく仕上げるために水(大さじ2)を入れて焼きます。



## オートメニュー

# スチームオーブン

スチームオーブンでシューの割れ目を作り、きれいにふくらみます。付属品は目的にあったものを使う。→ P.16

スチームオープン

15 ケーキ  
16 シュー  
17 かんたんパン

## 16シューの使いかた



<b>テーブルプレートを取り出す</b>	テーブルプレートを取り出します。 ※セットされていると、表示窓に「[ 09 ]」が表示され、加熱できません。 (シューの場合) → P.70	
<b>1 スチームオープン キーを押す</b>	表示窓に「15」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。	
<b>2 メニュー選択キー &lt;I&gt; または I&gt; を押す</b>	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。	
<b>3 あたためスタート キーを押す</b>	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。	
<b>予熱終了音が鳴り予熱が終了したら食品をのせた角皿を入れる</b> ※角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れる	予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を入れる。	
<b>4 あたためスタート キーを押す</b>	※表示の時間は一例です。	
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

**16シューのコツ** → P.70 .....

必ず角皿の周りの溝に水を入れる → P.16

スチームでふっくらやわらかく仕上げるために水(大さじ2)を入れて焼きます。



## オートメニュー

# カロリーカット

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出しカロリーをおさえたメニューです。

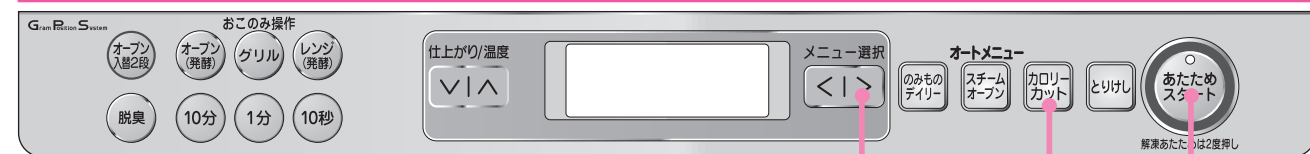
### カロリーカット

18 鶏のハーブ焼き	21 ヒレカツ	24 ジンギスカン
19 鶏のから揚げ	22 オープン天ぷら	25 ラムチョップ
20 エビフライ	23 スペアリブ	

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.16

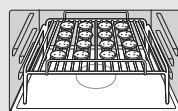
## 18鶏のハーブ焼き ~ 25ラムチョップ の使いかた



(例) 21ヒレカツ の場合

● 食品をのせた焼網を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



(ヒレカツの場合)

→ P.59

1 カロリーカット キーを押す

表示窓に「18」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



2 メニュー選択キー I> または <I を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。

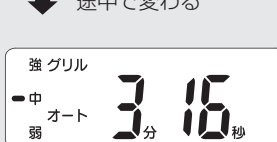


3 あたためスタート キーを押す

表示窓に「021」が表示されます。  
途中ですでに変わる  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



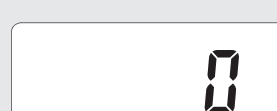
途中で変わる



※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

## カロリーカット メニューのコツ

18鶏のハーブ焼き のコツ	→ P.54	22オープン天ぷら のコツ	→ P.58
19鶏のから揚げ のコツ	→ P.58	23スペアリブ のコツ	→ P.54
20エビフライ のコツ	→ P.59	24ジンギスカン のコツ	→ P.55
21ヒレカツ のコツ	→ P.59	25ラムチョップ のコツ	→ P.55

# おこのみ操作

おこのみ操作調理は、レンジ / オープン / グリルの3つの機能を組み合わせて幅広い加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がり状態になるように加熱します。

角皿を2枚使えばオープンメニューが2段で調理できます。

## おこのみ操作キーの操作手順

### レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます

キーを押し出力を合わせる



タイマーセットキーを押して時間を合わせる



スタートキーを押す



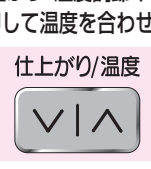
### オープン

角皿1枚のとき使います。オープンキーを押すと予熱あり、なしが選択できます。

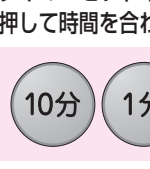
キーを押す



仕上がり/温度調節キーを押して温度を合わせる



タイマーセットキーを押して時間を合わせる



スタートキーを押す

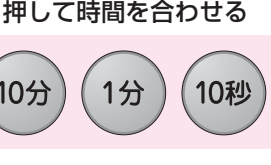


### グリル

キーを押す



タイマーセットキーを押して時間を合わせる



スタートキーを押す



### オープン入替2段

角皿2枚のとき使います。オープン入替2段キーを押すと予熱あり、なしが選択できます。

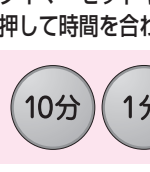
キーを押す



仕上がり/温度調節キーを押して温度を合わせる



タイマーセットキーを押して時間を合わせる



スタートキーを押す



スタートキーを押す

角皿を上下入れ替える

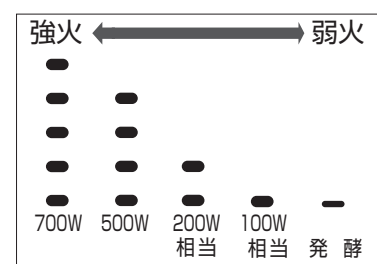
加熱途中で  
上段、下段の入れ替え  
報知音が鳴る

- レンジ ..... → P.30、31
- オープン ..... → P.32~34
- グリル ..... → P.35

- レンジ発酵 ..... → P.36
- オープン発酵 ..... → P.37

# おこのみ操作 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます。



## レンジの使いかた



### ● 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「**E02**」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジキーを押す

■レンジキーを押すごとに700W→500W→200W→100W→発酵の順に調節できます。



※例: 700Wにセットした場合

### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)

■スタートランプが点滅します。



※例: 1分20秒にセットした場合

### 3 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### ⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

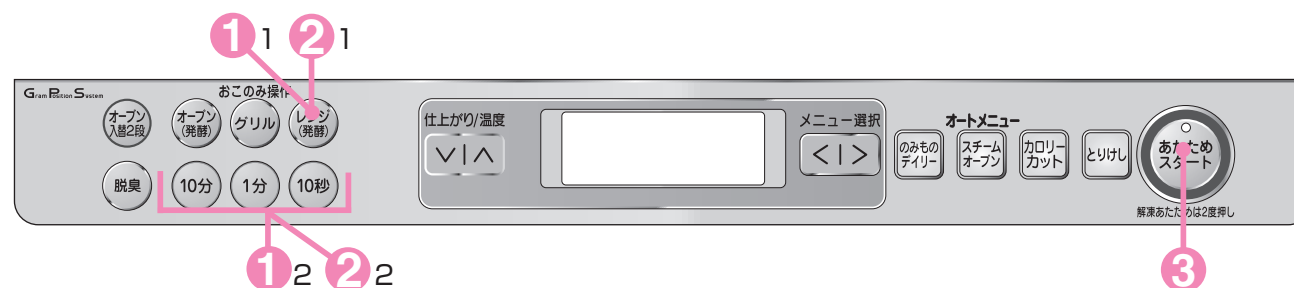
食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒
	根菜類	1分30秒～1分50秒
魚介類		1分30秒～1分50秒
肉類		1分50秒～2分20秒
ご飯類		30秒～50秒
めん類		50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		30秒～50秒
パン・まんじゅう		20秒～40秒
ケーキ	50秒～1分	—

※レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分にすれば時間も半になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ700Wとレンジ200W レンジ500Wとレンジ100Wのリレー加熱(自動切換)

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



### ● 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「**E02**」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジ700Wまたはレンジ500Wにセットする

1. レンジキーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



※例: 700Wにセットした場合

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる  
(最大設定時間19分50秒)



※例: 8分にセットした場合

### 2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする

1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる



※例: 200Wにセットした場合

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる  
(最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。



※例: 25分にセットした場合

### 3 あたためスタートキーを押す



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### ⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



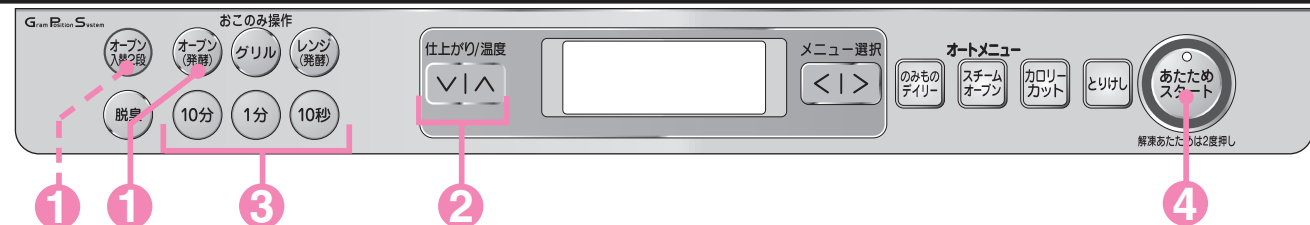


# おこのみ操作 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35～45（5 間隔）・100～210（10 間隔）・250℃までセットできます。



## オーブン（予熱なし）の使いかた（角皿1枚/2枚） 付属の角皿を使う。



<p>1 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「<b>09</b>」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 <b>オープン</b> キーを2度押し（予熱なし）にする （角皿が1枚の場合） <b>オープン入替2段</b> キーを2度押し（予熱なし）にする（角皿が2枚の場合）</p>	<p>■<b>オープン</b> キーを押すごとに予熱あり ➡ 予熱なし ➡ 予熱ありに切り替わります。</p> <p>■<b>オープン入替2段</b> キーを押すごとに 予熱あり ➡ 予熱なし ➡ 予熱ありに切り替わります。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 160℃ ↓ 数秒後に変わる <b>オープン</b> 0秒</p> <p>設定 <b>オープン</b> 160℃ 上段 下段 ↓ 数秒後に変わる <b>オープン</b> 0秒 上段 下段</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 170℃ 例：170℃にセットした場合</p>
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる（最大設定時間90分）</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p> <p><b>オープン</b> 30分 例：30分にセットした場合</p>
<p>4 <b>あたためスタート</b> キーを押す （角皿が2枚の場合） 入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>「<b>上段</b>」「<b>下段</b>」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 13分 12秒 上段 下段 ↓ ↑ 設定 <b>オープン</b> 13分 12秒 上段 下段</p> <p>※ドアを開けて角皿の入れ替えをしないと約2分間、30秒ごとに報知音が鳴りその後、表示はそのまま残ります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p><b>0</b></p>

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に **オープン** を押すと、セットした温度が表示されます。仕上がり/温度調節キー **▽|△** を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えると、仕上がり/温度調節キー **▽|△** を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

## オーブン（予熱あり）の使いかた（角皿1枚）

上・中・下段



付属の角皿を使う。

<p>1 テーブルプレートを取り出す</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「<b>09</b>」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 <b>オープン</b> キーを1度押し（予熱あり）にする</p>	<p>■<b>オープン</b> キーを押すごとに予熱あり ➡ 予熱なし ➡ 予熱ありに切り替わります。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 160℃ ↓ 数秒後に変わる <b>オープン</b> 0秒</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 200℃ 例：200℃にセットした場合 ↓ 数秒後に変わる <b>オープン</b> 0秒</p> <p>※予熱時間は自動的に決まります。</p>
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる（最大設定時間90分）</p>	<p>■スタートランプが点滅します。※時間は調理時間です。</p> <p><b>オープン</b> 35分 ※例：35分にセットした場合</p>
<p>4 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 ■加熱室の温度100℃から表示します。</p> <p><b>オープン</b> 予熱</p>
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終る</p>	<p>■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。</p> <p><b>オープン</b> 35分</p>
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる</p>	<p>■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。</p>
<p>5 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p><b>オープン</b> 35分</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p><b>0</b></p>

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

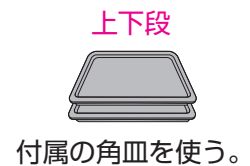
（予熱なし）の使いかたの方法で行います。➡ P.32

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。➡ P.32

おこのみ操作

オーブン（予熱あり）

## オーブン(予熱あり)の使いかた(角皿2枚)



付属の角皿を使う。

● テーブルプレートを取り出す	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「 <b>09</b> 」が表示され加熱できません。	
1 <b>オーブン入替2段</b> キーを押し(予熱あり)にする	■ <b>オーブン入替2段</b> キーを押すごとに予熱あり ➡ 予熱なし ➡ 予熱ありに切り替わります。 ■ 数秒後に時間合わせ表示になります。	
2 <b>仕上がり/温度調節キー</b> で温度を合わせる ※予熱時間は自動的に決まります。	■ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。 ■ 数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。例: 200℃にセットした場合	
3 <b>タイマーセットキー</b> を押し時間を合わせる(最大設定時間90分)	■ スタートランプが点滅します。※時間は調理時間です。	
4 <b>あたためスタート</b> キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 ■ 加熱室の温度100℃から表示します。	
予熱終了音が鳴り予熱が終る	■ セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。	
● 予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる	■ 予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。	
5 <b>あたためスタート</b> キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
予熱終了音が鳴ったら入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 <b>あたためスタート</b> キーを押す ※入れ替える時間は自動的に決まります。	■ 「 <b>上段</b> 」「 <b>下段</b> 」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。 ■ ドアを開けて角皿の入替をしないと、約2分間、30秒ごとに報知音が鳴り、その後表示はそのまま残ります。	
予熱終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

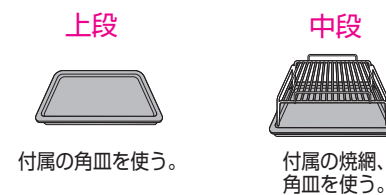
追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかたの方法で行います。→ P.32

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→ P.32

## おこのみ操作 グリル

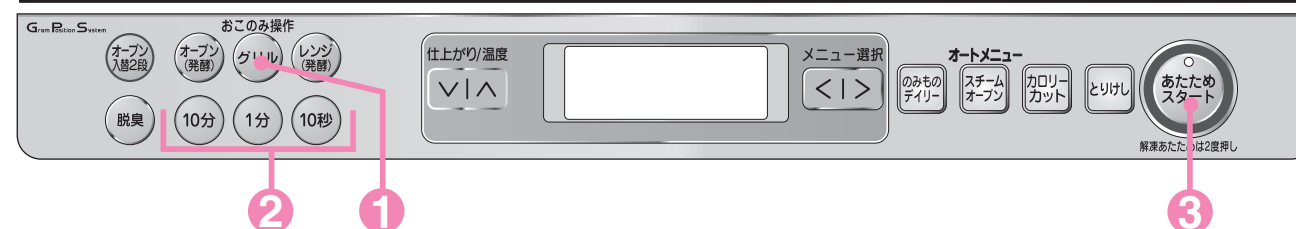
食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



付属の角皿を使う。

付属の焼網、角皿を使う。

## グリルの使いかた



● テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる ※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「 <b>09</b> 」が表示され加熱できません。
1 <b>グリル</b> キーを押す	
2 <b>タイマーセットキー</b> を押し時間を合わせる(最大設定時間40分)	■ スタートランプが点滅します。 ※例: 15分にセットした場合 
3 <b>あたためスタート</b> キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 
終了音が鳴ったら食品を取り出し、裏返す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 
1 2 3 を再度設定し表を焼く	※加熱時間はクッキングガイドを参照します。

**グリル**の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■ **グリル** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度調節キー **▽/△** を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

※トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

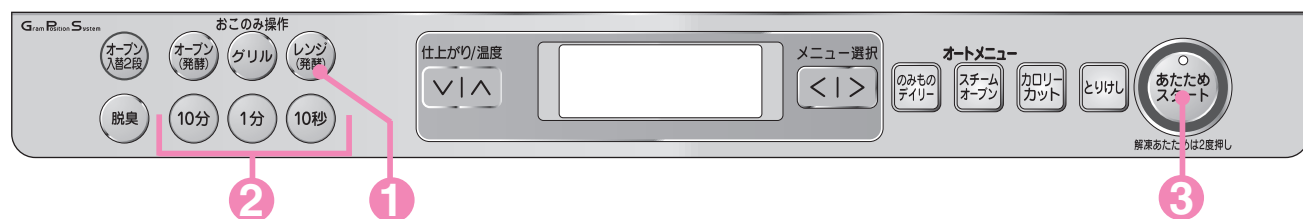


# おこのみ操作 レンジ

生地をソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、短時間に発酵させます。  
仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

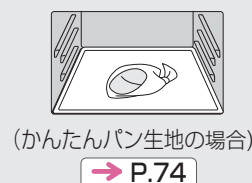
## レンジ 発酵 の使いかた

(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「**E02**」が表示され、加熱できません。



### 1 レンジ キーを5回押し レンジ 発酵 にする

■**レンジ** キーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → 発酵の順に調節できます。



### 2 タイマーセットキーを 押し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。



※例: 10分にセットした場合

### 3 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品 を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## レンジ 発酵 の上手な使いかた .....

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度調節キーで使い分けます。(右表参照)  
**レンジ 発酵** は仕上がり/温度調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり/温度調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は**オープン** (2度押し) で仕上がり/温度調節キー **▽/△** を押して**オープン 発酵** (45℃~35℃) に合わせ様子を見ながら行ってください。 **→ P.37**

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

### レンジ 発酵 メニューと記載ページ

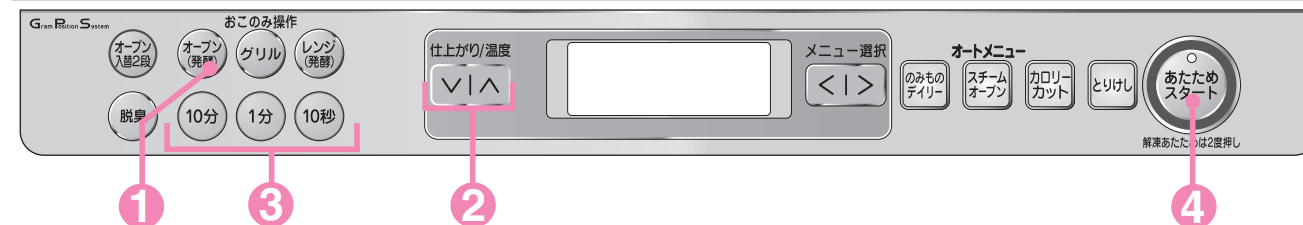
キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ 発酵	中	かんたんパン(74)
		グラハムパン(75)
		カレーパン(75)
		かんたん肉まん (75)
レンジ 発酵	やや弱	ヨーグルト (76)
	弱	カスピ海ヨーグルト (76)

# おこのみ操作 オーブン

ソフトな上下ヒーターで、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オープンの発酵温度は、35~45 (5 間隔) にセットできます。

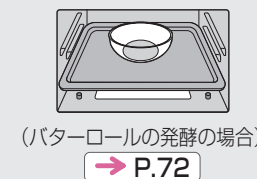
## オーブン 発酵 の使いかた

下段  
付属の角皿を使う。



### テーブルプレートを取り出し、食品を入れる

※テーブルプレートを取り出します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「**E03**」が表示され、加熱できません。



### 1 オープン キーを2度押し (予熱なし)にする

■**オープン** キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。



### 2 仕上がり/温度調節キーで 発酵温度を合わせる

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。



### 3 タイマーセットキーを 押し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。



※例: 50分にセットした場合

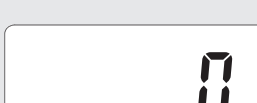
### 4 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品 を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## レンジ 発酵 の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を**レンジ 発酵** で行う場合は・・・

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れ、ラップをしてそのままテーブルプレートにのせて発酵させます。(金属製の容器は使えません。)
- かんたんパン **→ P.74** を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は**オープン 発酵** で行います。

### レンジ 発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(72)	10個分	20~30分
イギリスパン(73)	1型分	
動物あんパン(73)	5個分	

# お手入れ

## 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめに**がポイントです。

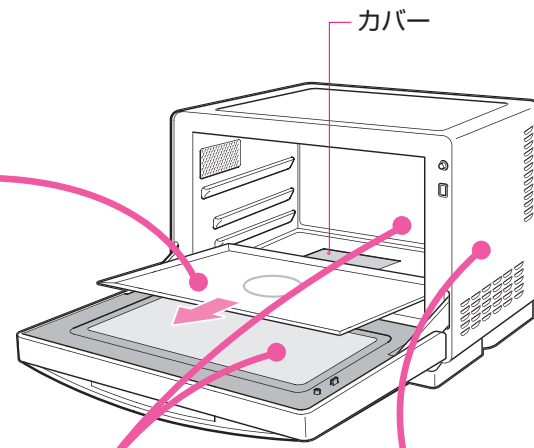
### テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

ふきんで取れにくいよこれは、テーブルプレートを取り出し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



### 焼網・角皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

### 外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

## 注意

(さびる恐れ)

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。

(割れる恐れ)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

(傷・変形の恐れ)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)

(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

## においが気になるとき

操作の手順は「空焼きのしかた」→ P.11

## 注意

(やけどの原因)

●脱臭の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

# こんなとき料理が上手にできないとき

## ご飯のあたため

ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらがみられる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。必ず容器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。
- あたため** **やや弱** であたためてください。

ご飯がぱさつく

- 1あたため** **やや弱** で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

冷凍ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらがみられる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 必ず容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態では加熱すると、あたたまりません。
- プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものと加熱します。むらの原因になります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。
- とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

## 半解凍・解凍

解凍不足でかたい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- 加熱するときは必ずラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

こんなとき

料理が上手にできないとき



## お総菜のあたため

## 食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→ P.14

## 食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加熱をしていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。

## カレーやシチューがあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」をやや強か 強に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

## 冷凍食品があたたまらない

- あたためキーを続けて2度押し 解凍あたため であたためます。→ P.17・19
- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

## のみもの

## 牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量の場合はレンジ 700W であたためてください。
- 冷めかけた食品をあたためていませんか。
- キーをまちがえていませんか。あたため キーで加熱すると熱くなります。
- のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。

## 牛乳、酒のかんがぬるい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。
- 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。
- セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

## 野 菜

## 野菜がうまくゆであがらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。
- ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

## ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

## ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

## じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった

- 皿などの上にのせて加熱していませんか。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。

## じゃがいもが加熱不足になった

- 加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

## スポンジケーキ

## ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→ P.66
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

## いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。

## きめがあらく、粉がダマになって残っている。

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。

## ケーキがうまく焼けない

- おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、おこのみ操作をするときの加熱時間 → P.47 を参照して焼いてください。
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

## シュークリーム

## ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた → P.70 を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。

## 大きさにむらがある

- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

## クッキー・バターロール

## 焼き色にむらがある(クッキー)

- 生地の高さや厚みはそろえてください。

## ふくらみが悪い(バターロール)

- 生地の発酵は充分でしたか。
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

## 焼き色にむらがある(バターロール)

- 生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

# こんなとき 次のことをお調べください

## 加熱しない、または 電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

## 料理のできぐあいが悪い


- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。→ P.4
- オートメニュー調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- ケーキやクッキーをくり返して調理すると、こげすぎることがあります。

## レンジのとき 火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか
- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 次の場合は故障ではありません

■ はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめにお使いのときは、空焼きをして油をとってください。→ P.11
■ 加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ <b>あたため</b> キーを押してもスタートしない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから <b>あたため</b> キーを押してください。→ P.14
■ 加熱中「ジージー」と音がする	➔	インバーターの作動音です。
■ セットした温度が途中で変わることがある。	➔	<b>オープン</b> 、 <b>オープン入替2段</b> のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■ 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■ 250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■ 残り時間が途中で変わることがある	➔	オートメニュー調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■ キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。→ P.14
■ 終了音の音色が切り替わったり、無音になった	➔	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり/温度調節キー  を約3秒間押しすと"ビッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→ P.14
■ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。→ P.47
■ オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	➔	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
■ ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オートメニュー調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。







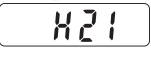
次ページにつづく ▶



## つづき 次の場合は故障ではありません

■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	➔	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	➔	メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る	➔	電源回路に充電するため故障ではありません。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ <b>オープン入替2段</b> 調理で上段と下段表示が点滅したまま調理が中断した	➔	<b>オープン入替2段</b> 調理は、調理途中で入替報知音が鳴ったら角皿の <b>上段</b> と <b>下段</b> を入れ替えます。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表 示 例	原因および調べるところ	処 置
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。➔ <b>P.11</b>
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。➔ <b>P.11</b>
	● <b>のみの・デイリー</b> <b>[5半解凍]</b> <b>[6解凍]</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。 ➔ <b>P.22</b>
	●少量の食品を <b>[レンジ700W]</b> で10分以上加熱しました。	<b>[レンジ700W]</b> の食品100g当たり加熱時間を目安にします。➔ <b>P.30</b>
	●オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートは取り出して角皿を皿受棚( <b>上・中・下段</b> )にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
H表示  など	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

こんなとき

次の場合は故障ではありません  
表示窓にこんな表示が出たとき

標準計量カップ・スプーンでの質量表	45
おこのみ操作をするときの加熱時間	46・47
あたため	
〔のみもの〕	
●牛乳のあたため	48
●ホットチョコレート	48
●お酒のあたため	48
〔インスタント食品〕	
ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯	48
〔あたため〕	
●ご飯のあたため	49
●お総菜のあたため	49
〔揚げもののあたため〕	
●天ぷらのあたため	49
〔焼きもののあたため〕	
●焼きとりのあたため	49
パリッとあたため	
〔チルド食品〕	
●さつま揚げ、厚揚げ	50
●ハンバーグ、チキンステーキ	50
●焼き魚、うなぎのかば焼き	50
〔調理済み冷凍食品〕	
●冷凍フライ、ナゲット	50
●冷凍たこ焼き	51
●冷凍焼きおにぎり	51
●冷凍ハンバーグ	51
●冷凍春巻き	51
お総菜	
〔生ものの解凍〕	
●いかの三種盛り	51
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ	
〔ゆでもの〕	
●ほうれん草のおひたし	52
●野菜サラダ	52
●イタリアンサラダ	52
〔焼きもの〕	
焼きいも	53
ベークドポテト	53
ほたて貝ときのこのホイル焼き	53
鮭の塩焼き	53
魚の照り焼き	53
ぶり／まぐろ／さわら	
●鶏のハーブ焼き	54
●スペアリブ	54
●ジンギスカン	55
●ラムチョップ	55
焼き豚	56
ローストビーフ	56
グレービーソース	
ハンバーグ	56

〔炒めもの〕	
●焼きそば	57
●ゴーヤーチャンプル	57
●牛肉とピーマンの細切り炒め	
(チンジャオロウスー)	57
〔揚げもの〕	
●鶏のから揚げ	58
●ヘルシー天ぷら	58
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご	
●ヒレカツ	59
煎りパン粉	
●エビフライ	59
白身魚のフライ	
〔蒸しもの〕	
●手作り豆腐	60
●茶わん蒸し	60
〔煮もの〕	
●ポークカレー	61
●筑前煮	61
〔ご飯もの〕	
ご飯(炊飯)	61

## グラタン

●マカロニグラタン	62
ホワイトソース	62
市販の冷凍グラタン	

## ピザ

●ピザ	63
●カルツォーネ(野菜の包みピザ)	63
冷凍ピザ	

## 朝食メニュー

ベーコンエッグ	64
いり卵	64
たらこ	64
ウインナーソーセージのベーコン巻き	64
コロッケ丼	64

■加熱時間

約5分

5分を目安にして加熱します。

5～10分

5～10分を目安にして加熱します。

■料理集に使われる単位は、次のとおりです。

容量：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

■料理写真は調理後盛りつけたものです。

## お菓子

焼きりんご	65
切りもち・市販のパックもち	65
いそべ巻き/フルーツ大福	
ヘルシー焼きメレンゲ	65
〔ケーキ〕	
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	66
●チーズケーキ	67
ロールケーキ	67
パウンドケーキ	68
マドレーヌ	68
〔プリン〕	
プリン	68
〔クッキー〕	
型抜きクッキー	69
絞り出しクッキー	69
アーモンドクッキー	69
〔シュークリーム〕	
●シュークリーム	70
カスタードクリーム	70
〔アップルパイ〕	
アップルパイ	71
りんごのプリザーブ	71

## パン

バターロール(ロールパン)	72
動物あんパン	73
イギリスパン(山形パン)	73
●かんたんパン(シンプルパン)	74
●グラハムパン	75
●カレーパン	75
かんたん肉まん	75

●印はオートメニューで調理できます

## ヨーグルト

ヨーグルト	76
ヨーグルトソース	76
カスピ海ヨーグルト	

## アイデアメニュー

つけもののいろいろ	77
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ	
梅酒(果実酒)	77
レモン酒/コーヒーリキュール	
いちごジャム	77

## レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り	78
干ししいたけのもどし	78
にんにくの臭い消し	78
レモン絞り	78
手作りラード・ヘッド・鶏油	78
ベーコンの脂抜き	78
塩、砂糖の乾燥	78
湯せん	78
とかしバター/とかしチョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ	

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL＝1cc)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	—	—	120



# おこのみ操作をするときの加熱時間

## レンジ調理

### (野菜)

\*オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **【のみもの・デイリー 3葉・果菜】** で。根菜は、 **【のみもの・デイリー 4根菜】** で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	おこのみ操作の目安 (レンジ700W)		おいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は <b>やや強</b> で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分～2分30秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分～5分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は <b>強</b> で加熱する。	200g	2分30秒～3分	
根菜	にんじん さつまいも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分30秒～4分	有
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューの場合は <b>弱</b> にする。	150g 300g	約4分 5分30秒～6分	

## レンジ調理

### (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	－
いか(ロール)	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	－
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	－

## レンジ調理

### (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

## レンジ調理

### (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	－
さやいんげん	100g	約2分	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレイにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(21ページ「少量で加熱するときは」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **【レンジ500W】** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

## レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒～1分	－
おにぎり	1個(150g)	約1分	－
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	－
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	－
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	－
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	－
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	－
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	－
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	－
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	－
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	－
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	－
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	－
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	－
酒	1本(180ml)	50秒～1分	－
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	－
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
バターロール	2個(80g)	約20秒	－
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	－

- おおいの有無の「－」は、おおいのなしを示す。

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

## オーブン調理

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載 ページ	
					予熱あり	予熱なし		
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	62	
ピザ	ピザ	角皿1枚		200℃	14～20分	－	63	
	カルツォーネ							
ケーキ お菓子	デコレーションケーキ			直径15cm	150℃	34～38分	40～45分	66
				直径18cm		40～46分	40～50分	
				直径21cm		48～54分	50～60分	
	チーズケーキ			直径18cm		150℃	45～50分	50～60分
	シュークリーム	8個	200℃	30～35分	－	70		
パン	かんたんパン	8個	180℃	19～24分	24～28分	74		
	グラハムパン	1個				75		

※ ケーキ、シュークリームなど角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れて焼くときは焼き時間を1～2分多めにセットします。

- テーブルプレートを取り出し角皿を皿受棚に入れて使用します。

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。  
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。  
※ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。



のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
1牛乳		

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒  
牛乳はマグカップやコップに入れて  
のみもの・デ일리ー 1牛乳 であたためます。  
【ひとくちメモ】  
●牛乳のあたためのコツは20・21ページを参照します。



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
1牛乳		

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約3分

材料  
牛乳 ..... カップ1  
チョコレート (板チョコ) ..... 30g  
はちみつ ..... 小さじ½

作りかた  
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。  
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えてレンジ200W 2分～2分20秒加熱してとかし、よくかき混ぜます。  
③ ②を①に加えよくかき混ぜてからのみもの・デ일리ー 1牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。



お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
2お酒		

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40～50秒  
(コップ・180mL) 50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れてのみもの・デ일리ー 2お酒 であたためます。

【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



お酒を上手にあたためるコツ

- (20・21ページ参照)
- 一度にあたためられる分量は1～4本です。
  - テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
  - あたためではあつくなりすぎます。
  - 仕上がりかぬるかったときはレンジ700Wで様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを 사용합니다。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 6～7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
ご飯ものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは19ページを参照します。	あたため

あたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
あたため		

ご飯のあたため

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約40～50秒

材料  
ご飯 ..... 1杯 (約150g)

作りかた  
ラップなどのおおいをしないであたため 仕上がり調節 やや弱 であたためます。



揚げもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
	オーブン グリル	
7天ぷらあたため		



焼きもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン グリル	
8冷蔵食品バリッと		



レンジ

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約1分40秒

材料  
シューマイや焼きそばなど ..... 100～500g

作りかた  
ラップなどのおおいをしないであたため 仕上がり調節 やや弱 であたためます。

レンジですばやくおいをしないでふっくらあたためます。



あたためのコツ

- コツとポイントは17～19ページを参照します。
- 冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。解凍あたため を使ってください。

オーブン + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約14分50秒

材料  
天ぷらまたはフライ ..... 100～500g

作りかた  
ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置きのみもの・デ일리ー 7天ぷらあたため で加熱します。

揚げもののあたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

レンジ + オーブン + グリル

焼きとりのあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼きとり (市販品および手作りのもの) ..... 4～10本


作りかた  
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きのみもの・デ일리ー 8冷蔵食品バリッと で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

焼きもののあたためのコツ

- コツとポイントは50ページのバリッとあたためのコツを参照します。
- 冷凍の焼きものはのみもの・デ일리ー 9冷凍食品バリッと で焼きます。



チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
 のみの デ일리	レンジ オープン グリル	
8冷蔵食品パリッと		



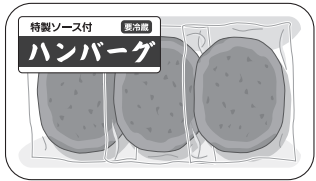
さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分30秒

材料
さつま揚げ …… 100～600g または厚揚げ …… 1～4枚(150～600g)

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。

レンジ + オープン + グリル



ハンバーグ、  
チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) …… 1～6個 または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) …… 1～6個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



焼き魚、うなぎの  
かば焼き

加熱時間の目安 200gで約10分


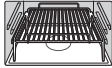
材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) …… 2～4切れ うなぎのかば焼き …… 1～2串

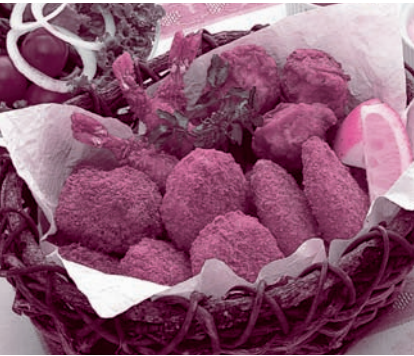
作りかた  
焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を **弱** にして焼きます。

【ひとくちメモ】  
●うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたたためて、オープンで庫内を加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
 のみの デ일리	レンジ オープン グリル	
9冷凍食品パリッと		



冷凍フライ、ナゲット

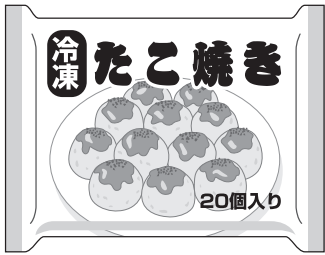
加熱時間の目安 150gで約10分40秒

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100～300g

作りかた  
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **9冷凍食品パリッと** で焼きます。

パリッとあたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **のみの・デ일리** **7天ぷらあたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。
- おこのみ操作で加熱するときは23ページの「加熱する食品は」を参照します。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分40秒

材料
冷凍たこ焼き …… 6～20個

作りかた  
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **9冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。

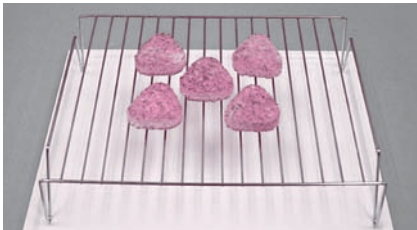


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分40秒

材料
冷凍焼きおにぎり …… 3～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **9冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意

**8冷蔵食品パリッと**、**9冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約9分30秒

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 3～18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **9冷凍食品パリッと** で焼き、盛り付けてからソースをかけます。

【ひとくちメモ】  
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。



冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約10分40秒

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4～12個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみの・デ일리** **9冷凍食品パリッと** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。


【ひとくちメモ】  
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

お総菜

生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
 のみの デ일리	レンジ	
5半解凍		

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g 〈真砂あえ〉 たらこまたは明太子 …… ½ 腹(約50g) 酒 …… 少々 〈うにあえ〉 練りうに …… 大さじ1 卵黄 …… ½ 個分 酒 …… 少々 〈木の芽あえ〉 白みそ …… 大さじ1 砂糖、だし汁 …… 各小さじ1 酒 …… 少々 木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた  
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **のみの・デ일리** **5半解凍** で解凍します。  
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】  
●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
● **のみの・デ일리** **5半解凍** のコツは21・22ページを参照します。